

Comportements positifs en matière de santé et de bien-être chez les jeunes atteints de SEP

mardi 30 août 2022

Le bien-être personnel et une gestion consciente de la santé sont des aspects essentiels de la qualité de vie des personnes touchées par la SEP. Mais quelles sont les différences entre les tranches d'âge et quels sont les traits caractéristiques chez les jeunes atteints de SEP?

Ce graphique a pour thème les comportements positifs en matière de santé et les aspects du bien-être personnel des jeunes atteints de SEP. Pour ce faire, des données provenant de l'enquête principale du Registre de la SEP ont été examinées. 427 données communiquées par des personnes atteintes de SEP, âgées de 18 à 35 ans, ont été prises en compte.

Activité physique

Tout d'abord, l'activité physique, en tant que mesure d'un comportement positif en matière de santé, a été passée au crible. Ce faisant, le sexe, l'âge et le type de SEP des participants au Registre ont été pris en compte. Nous voulions tout d'abord savoir:

«La semaine passée, combien de jours avez-vous pratiqué une activité physique d'une durée totale de 30 minutes ou plus?»

La majorité a indiqué en moyenne 2 jours par semaine et ce, pour près de 20% des participants. 15% ont indiqué 3 jours au cours de la semaine dernière et 12% ont même eu une activité physique 4 jours par semaine. Toutefois, en comparaison, 14% des participants ont également mentionné 0 jour par semaine et 13% un jour par semaine. Faire de la randonnée, du vélo et du yoga étaient les activités les plus citées des participants. En outre, un bon nombre d'activités sportives et de loisirs divers ont été mentionnés.

Analogies

Ces chiffres sont comparables aux données de tous les participants au Registre de la SEP âgés de plus de 35 ans (N=1587) et la tendance semble très similaire. Concernant le sexe et l'âge, les participants de cette analyse étaient en grande majorité des femmes (83%) et des personnes atteintes de SEP récurrente/rémittente (86%).

Bien-être chez les jeunes atteints de SEP

Dans un second temps, des questions relatives au bien-être ont été analysées et ce, au moyen d'un formulaire standardisé de l'OMS (The WHO-5 Well-Being Scale). À ce sujet, les participants ont pu donner des informations sur leur bien-être au cours des 2 dernières semaines. Les cinq questions suivantes ont été posées:

Ces deux dernières semaines...

1. «... j'étais joyeux/joyeuse et de bonne humeur»,
2. «... je me suis senti(e) calme et détendu(e)»,
3. «... je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et actif/active»,
4. «... à mon réveil, j'étais en forme et je me suis senti(e) reposé(e)»
5. «... mon quotidien était rempli de choses qui m'intéressent».

L'échelle de réponse allait de «tout le temps» à «jamais», en passant par «la plupart du temps», «un peu plus de la moitié du temps», «un peu moins de la moitié du temps» et «de temps en temps». Sur la base de l'analyse des réponses «positives», l'«ordre» suivant a été constitué.

L'affirmation ayant obtenu la 1^{ère} place de la plupart des scores positifs était: «j'étais joyeux/joyeuse et de bonne humeur ces deux dernières semaines», affirmation évaluée positivement par plus de la moitié (60%) des participants.

«... Mon quotidien était rempli de choses qui m'intéressent» occupait la deuxième place avec 56% des suffrages positifs.

Suivie par «... je me suis senti(e) calme et détendu(e)» avec 49% et «... je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et actif/active» avec 44%.

L'affirmation ayant reçu le moins d'écho positif était «... à mon réveil, j'étais en forme et je me suis senti(e) reposé(e)» (34%).

Différences

Par rapport aux indications de l'ensemble des participants au Registre âgés de plus de 35 ans (N=1587), on a pu constater la tendance suivante: les jeunes atteints de SEP ont évalué les affirmations plus positivement, notamment la rubrique «... je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et actif/active» (44% contre 39%). Contrairement à cela, le groupe âgé de 35 ans et plus a évalué plus positivement les deux rubriques suivantes: «... à mon réveil, j'étais en forme et je me suis senti(e) reposé(e)» (40% contre 34%) et «je me suis senti(e) calme et détendu(e)» (55% contre 49%).

Au regard de la différence d'âge de ces deux groupes, les résultats sont sensés puisque dans l'échantillon des personnes atteintes âgées de 35 ans et plus, la moyenne d'âge était quelque plus élevée et, ici aussi, les voix des «personnes âgées atteintes de SEP» étaient également comptabilisées. Ici, les différentes phases de vie jouent

probablement un rôle aussi, comme par exemple la double charge que représentent la famille et l'emploi dans le groupe des personnes âgées de 35 ans et plus. C'est pourquoi, ce dernier groupe peut se sentir, en moyenne, moins énergique et moins actif, tout en se sentant, de manière générale, plus calme et détendu comparé au groupe des jeunes âgés de 18 à 35 ans.

Ces affirmations concordent avec les observations réalisées dans la population générale: la génération plus âgée se sent globalement plus calme et plus détendue et plus en forme et reposée au réveil que la jeune génération.

Conclusion

Cette analyse montre, une fois de plus, l'importance de l'activité physique comme partie intégrante d'un comportement positif en matière de santé. En complément au graphique mensuel de juin ([«Activité physique et fatigue: l'effort rend plus fort»](#)), elle souligne les propriétés caractéristiques de l'activité corporelle chez les jeunes personnes atteintes de SEP âgées de 18 à 35 ans.

Par ailleurs, cette analyse a montré que le bien-être personnel des jeunes atteints de SEP du Registre de la SEP est, en moyenne, bien évalué, en particulier les aspects mentaux et psychiques. Les dimensions corporelles ont tendance à être quelque peu moins bien évaluées, ce qui pourrait probablement refléter les restrictions physiques (p. ex. fatigue le matin) de ce groupe d'âge.

Toutefois, il est important de souligner que de tels sondages sur la santé et le bien-être peuvent, en règle générale, présenter un biais positif puisque les participants, en raison de leur désirabilité sociale, évaluent certaines questions plus positivement et y répondent de manière plus positive que ce que la réalité pourrait refléter.

La Société suisse SEP propose un large éventail d'[événements](#) divertissants. Nous serions ravis de votre participation!

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, CH-1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | info@sclerose-en-plaques.ch | www.sclerose-en-plaques.ch